









**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней
ампутацией или другими поражениями нижних конечностей**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	22	28	38	20	26	36
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	110	130	150	100	125	145
	или передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	130	160	190	120	150	180
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	3	5	7
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	0	+1	+2	-1	0	+1
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	105	100	95	110	105	100



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней
ампутацией или другими поражениями нижних конечностей**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	3	4	5	2	3	4
5	Плавание без учета времени (м)	16	20	30	16	20	30
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	6	4	5	6
	или стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							